

**DIETA PODSTAWOWA**

Data	08.10.24	09.10.24	10.10.24	11.10.24	12.10.24	13.10.24	14.10.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
<b>Śniadanie</b>	Kasza kukurydziana na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajecznicza na parze z 2 szt jaj <sup>*3</sup> z koperkiem, pomidor 50g	Płatki ryżowe na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 90g, kakao na mleku <sup>*7</sup> 250ml b/c, ser twarogowy <sup>*7</sup> 60g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, sałata zielona	Kasza manna na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną b/c 250 ml, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt, k. krakowska <sup>*6</sup> 40g, sałata zielona, papryka 50g	Płatki owsiane błyskawiczne na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną b/c, pasta jajeczna <sup>*3</sup> z suszonymi pomidorami z koperkiem 80g, rukola, ogórek kiszony 50g	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku <sup>*1,7</sup> 350, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 90g, kawa inka na mleku <sup>*7</sup> b/c 250ml, ser żółty <sup>*6</sup> 40g, sałata zielona, pomidor 50g	Płatki jaglane na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, szynka wieprzowa gotowana <sup>*6</sup> 40g, dżem 30g wiśniowy niskosłodzony, sałata zielona	Kasza jaglana na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 90g, kawa inka na mleku <sup>*7</sup> b/c 250ml, ser twarogowy <sup>*7</sup> 60g, miód naturalny 30ml, sałata zielona
<b>Obiad</b>	Pomidorowa z makaronem <sup>*1,3,7,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, pieczeń rzymska pieczona na parze <sup>*1,3</sup> 120g, surówka z selera i jabłka z jogurtem naturalnym <sup>*7,9</sup> 150g, kompot owocowy z porzeczkami 250ml b/c	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>*7,9</sup> 350ml, ryż gotowany <sup>*1</sup> 180g, klopsik drobiowy gotowany w sosie jarzynowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, surówka z kapusty słodkiej, marchewki, pora, jabłka z olejem 150g, kompot owocowy z aronią 250ml b/c	Ryżanka z koperkiem <sup>*1,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, bitka wp. Duszona w sosie własnym 150g, <sup>*1,7</sup> kapusta słodka zasmażana z pomidorami 150g, kompot owocowy ze śliwką 250ml b/c	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami <sup>*1,9</sup> 350ml, pierogi ruskie z cebulką z olejem <sup>*1,3,7</sup> 300g, surówka z kapusty pekińskiej, papryki, jabłka z olejem 150g, kompot owocowy ze śliwką 250ml b/c	Zacierka z ziemniakami <sup>*1,3,9</sup> 350ml, kasza jęczmienna gotowana <sup>*1</sup> 180g, gulasz wp duszony z jarzynami <sup>*1,9</sup> 150g, sałatka z buraka gotowanego, cebuli, jabłka, ogórkiem kiszonym 150g, kompot owocowy z porzeczkami 250ml b/c	Rosół z makaronem nitki z zieloną pietruszką <sup>*1,3,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane 180g z zieloną pietruszką, filet z kurczaka soute 100g, surówka z kapusty czerwonej, ogórka kiszonego, cebuli z olejem 150g, kompot owocowy ze śliwkami 250ml b/c	Ziemniaczanka z ogórkiem kiszonym <sup>*7,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, rolada mielona wp. w sosie pomidorowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, fasolka szparagowa z masłem z bułką tartą <sup>*1,7</sup> 150g, kompot owocowy ze śliwkami 250ml b/c
<b>Kolacja</b>	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne-graham <sup>*1</sup> 90g, szynka z piersi kurczaka <sup>*6</sup> 40g, sałata zielona, ogórek świeży 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne-graham <sup>*1</sup> 90g, k. szynkowa wp. <sup>*6</sup> 40g, rukola, pomidor 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne-graham <sup>*1</sup> 90g, polędwica drobiowa <sup>*6</sup> 40g, powidła jabłkowe 30g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne-graham <sup>*1</sup> 90g, sałatka ryżowa ze śledziem, papryką, ogórkiem kiszonym z olejem <sup>*1,4</sup> 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne-graham <sup>*1</sup> 90g, pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 100g, sałata zielona, papryka 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne-graham <sup>*1</sup> 90g, ser twarogowy <sup>*7</sup> 20g, k. krakowska <sup>*6</sup> 40g, papryka 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenne-graham <sup>*1</sup> 90g, k. żywiecka <sup>*6</sup> 40g, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt, rukola
<b>Posilek Nocny</b>	Banan 80g	Podplomyki b/c <sup>*1,3,7</sup> 20g	Wafle kukurydziane 20g	Herbatniki bebe <sup>*1,6,7</sup> 16g	Banan 80g	Krakersy <sup>*1,3,7</sup> 30g	Jogurt naturalny <sup>*7</sup> 80g
<b>DSWO*</b>	E: 2120 kcal, B: 112g, T: 64g, W: 288g, CP: 40g, NKT: 30g, Bł: 31g, Sód: 2g	E: 2319 kcal, B: 112g, T: 76g, W: 306g, CP: 23g, NKT: 34g, Bł: 24g, Sód: 1,53g	E: 2237kcal, B: 115g, T: 83g, W: 275g, CP: 32g, NKT: 32g, Bł: 26g, Sód: 1,78g	E: 2511 kcal, B: 101g, T: 89g, W: 337g, CP: 23g, NKT: 27g, Bł: 31g, Sód: 2,22g	E: 2468 kcal, B: 112g, T: 89g, W: 318g, CP: 39g, NKT: 35g, Bł: 38g, Sód: 2,22g	E: 2330 kcal, B: 129g, T: 91g, W: 264g, CP: 31g, NKT: 33g, Bł: 22g, Sód: 2,36g	E: 2388 kcal, B: 127g, T: 86g, W: 288g, CP: 18g, NKT: 43g, Bł: 27g, Sód: 2,63g

Jadłospis zaakceptowany przez: Agata Chruślak dyplomowany dietetyk, Patrycja Świerk licencjonowany dietetyk

\* do sporządzania posiłków używa się: olej rzepakowy rafinowany i/lub nierafinowany, oliwa z oliwek nierafinowana

\*\*DSWO – dobową sumą wartości odżywczej (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcz, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, Bł: błonnik)

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

Data	08.10.24	09.10.24	10.10.24	11.10.24	12.10.24	13.10.24	14.10.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, jajecznica na parze z 2 szt jaj <sup>*3</sup> z koperkiem, pomidor bez skóry 50g	Płatki ryżowe na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, kakao na mleku <sup>*7</sup> 250ml b/c, ser twarogowy <sup>*7</sup> 60g, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone, sałata zielona	Kasza manna na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną b/c 250 ml, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt, k. krakowska <sup>*6</sup> 40g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Płatki owsiane błyskawiczne na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną b/c, pasta jajeczna <sup>*3</sup> z suszonymi pomidorami z koperkiem 80g, rukola, pomidor bez skóry 50g	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku <sup>*1,7</sup> 350, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, kawa inka na mleku <sup>*7</sup> b/c 250ml, ser twarogowy <sup>*6</sup> 60g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Płatki jaglane na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, szynka wieprzowa gotowana <sup>*6</sup> 40g, dżem 30g wiśniowy niskosłodzony, sałata zielona	Kasza jaglana na mleku <sup>*1,7</sup> 350ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, kawa inka na mleku <sup>*7</sup> b/c 250ml, ser twarogowy <sup>*7</sup> 60g, miód naturalny 30ml, sałata zielona
Obiad	Pomidorowa z makaronem <sup>*1,3,7,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z koperkiem 180g, pieczeń rzymska na parze <sup>*1,3</sup> 120g, bukiet warzyw gotowany 150g, kompot owocowy z porzeczkami 250ml b/c	Barszcz czerwony z ziemniakami <sup>*7,9</sup> 350ml, ryż gotowany <sup>*1</sup> 180g, klopsik drobiowy gotowany w sosie jarzynowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, marchewka zasmażana <sup>*7</sup> 150g, kompot owocowy z aronią 250ml b/c	Ryżanka z koperkiem <sup>*1,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, bitka duszona w sosie w sosie własnym <sup>*1,7</sup> 150g buraki zasmażane <sup>*7</sup> 150g, kompot owocowy ze śliwką 250ml b/c	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami <sup>*1,9</sup> 350ml, makaron pszenny gotowany z musem owocowym <sup>*1,3,7</sup> 300g, jabłko pieczone 150g, kompot owocowy ze śliwką 250ml b/c	Zacierka z ziemniakami <sup>*1,3,9</sup> 350ml, kasza jęczmienna gotowana <sup>*1</sup> 180g, gulasz wp duszony z jarzynami <sup>*1,9</sup> 150g, buraki zasmażane <sup>*7</sup> 150g, kompot owocowy z porzeczkami 250ml b/c	Rosół z makaronem nitki z zieloną pietruszką <sup>*1,3,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane 180g z zieloną pietruszką, filet z kurczaka soute 100g, brokuły gotowane na parze 150g, kompot owocowy ze śliwkami 250ml b/c	Ziemniaczanka z ogórkiem kiszonym <sup>*7,9</sup> 350ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, rolada mielona wp. w sosie pomidorowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, bukiet warzyw gotowany na parze 150g, kompot owocowy ze śliwkami 250ml b/c
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, szynka z piersi kurczaka <sup>*6</sup> 40g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, k. szynkowa wp. <sup>*6</sup> 40g, rukola, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, polędwica drobiowa <sup>*6</sup> 40g, powidła jabłkowe 30g, sałata zielona	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, sałatka ryżowa z tuńczykiem, brokułem, kukurydzą z olejem <sup>*1,4</sup> 100g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, pasta drobiowa z suszonymi pomidorami 100g, sałata zielona, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, ser twarogowy <sup>*7</sup> 20g, k. krakowska <sup>*6</sup> 40g, pomidor bez skóry 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, k. żywiecka <sup>*6</sup> 40g, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt, rukola
Posiłek nocny	Banan 80g	Podplomyki b/c <sup>*1,3,7</sup> 20g	Wafle kukurydziane 20g	Herbatniki bebe <sup>*1,6,7</sup> 16g	Banan 80g	Krakersy <sup>*1,3,7</sup> 30g	Jogurt naturalny <sup>*7</sup> 80g
DSWO**	E: 2182kcal, B: 114g, T: 70g, W: 285g, CP:	E: 2346 kcal, B: 111g, T: 76g, W: 314g, CP: 26g,	E: 2293 kcal, B: 113g, T: 87g, W: 279g, CP:	E: 2634 kcal, B: 109g, T: 87g, W: 366g, CP:	E: 2449 kcal, B: 130g, T: 81g, W:	E: 2324 kcal, B: 131g, T: 86g, W: 268g, CP:	E: 2385 kcal, B: 126g, T: 87g, W: 281g, CP:

Jadłospis zaakceptowany przez: Agata Chruślak dyplomowany dietetyk, Patrycja Świerk licencjonowany dietetyk

\* do sporządzania posiłków używa się: olej rzepakowy rafinowany i/lub nierafinowany, oliwa z oliwek nierafinowana

\*\*DSWO – dobową sumą wartości odżywczej (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcz, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, Bł: błonnik)

	<b>34g, NKT: 31g, Bł: 21g, Sód: 1,85g</b>	<b>NKT: 37g, Bł: 22g, Sód: 1,53g</b>	<b>35g, NKT: 35g, Bł: 21g, Sód: 1,66g</b>	<b>38g, NKT: 30g, Bł: 26g, Sód: 1,55g</b>	<b>310g, CP: 43g, NKT: 35g, Bł: 29g, Sód: 1,42g</b>	<b>31g, NKT: 34g, Bł: 18g, Sód: 1,91g</b>	<b>21g, NKT: 41g, Bł: 17g, Sód: 2,51g</b>
--	---	--------------------------------------	---	---	---	---	---

Jadłospis zaakceptowany przez: Agata Chruślak dyplomowany dietetyk, Patrycja Świerk licencjonowany dietetyk

\* do sporządzania posiłków używa się: olej rzepakowy rafinowany i/lub nierafinowany, oliwa z oliwek nierafinowana

\*\*DSWO – dobowo suma wartości odżywczej (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcz, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, Bł: błonnik)